

ファイブM短期体操教室にお申込頂きありがとうございます。

短期教室受講に際してのご案内です。必ずご確認ください。

【四条本校姿勢矯正体幹トレ・大人対象コースご案内】

《服装》

- ・体操服または、それに準ずるもの
- ・靴下着用

《欠席・振替》

- ・授業開始 20 分前までにご連絡下さい。ご希望の方は、通常授業にお振替して頂けます。
(参加コース最終日より1ヶ月以内)
- ※授業開始 20 分前までにご連絡が無くお休みされた方は、振替がご利用頂けません。
- ・欠席のご連絡や振替のご予約は、4 階受付もしくはお電話(本校 075-255-4401)にてお伺い致します。
- ※電話受付時間→平日 10:00~19:00、土曜日 9:10~18:00、日曜日 9:10~16:00(月 3 回営業日のみ)
- ・欠席のみのご連絡は順次お伺い致しますが、翌月への振替のご予約は、前月 25 日からのお伺いとなります。
- ・現会員の方で、通常授業に短期教室分を振替出席される際、会員カードは通さないで下さい。

《キャンセル料》

- ・各コース 1 週間前の 15 時以降にキャンセルされた場合、受講料の返金は致しかねますのご了承下さい。

《当日》 ※流れについては、下図をご参照下さい。

- ・授業フロアは 10 分前より開場、受付開始。姿勢矯正体幹トレコースの方は、名前シールを授業フロアにて受取り、胸に貼り付けて下さい。※現会員の方もシールのお渡しで出欠確認をしておりますので、お受取り下さい。大人向けコースの方には、名前シールはございません。お着替えされる方は、4 階の更衣室をご利用下さい。

《更衣場所》

- ・4 階男子更衣室または、女子更衣室

《お願い》

- ・短期教室に関するアンケートのご記入に、ご協力をお願い致します。
- ・お荷物は各自で管理して下さい。
- ・デジカメやスマートフォン等での撮影は、して頂いても結構ですが、ご家庭での鑑賞以外の目的には使用しないで下さい。
- ・当クラブ専用の駐輪場はございませんので、近隣の駐輪場または公共交通機関のご利用をお願い致します。(駐輪場マップは下記をご覧ください。)

《参加後特典》

- ・参加コース最終日より1ヶ月以内のご入会で、**入会金割引特典あり**
※姿勢矯正体幹トレコース 通常 5,400 円→0 円、大人ウェルネス体操コース 通常 10,800 円→5,400 円となります。

《個人情報の取扱い》

- ・当クラブにお申し込みの際に、お客様より頂きました個人情報は、当サービス案内に利用させて頂く事がございます。又、ご提供いただいた個人情報をお客様の同意なく目的以外で使用する事はございません。
- ・短期教室の様子をフェイスブックやHPに掲載させて頂く場合がございますが、あらかじめご了承下さいませ。

《短期教室の流れ・フロア案内》

《当日の流れ》

貼り紙またはご案内に記載の
授業フロアを確認する

【こども器械体操コース】

《受付・授業開始》

10分以上前→3階または**授業フロア前廊下**にて待機
10分前→**授業フロア**へ移動し、名前シールを受け取る
※現会員の方もシールのお渡しで出欠確認を行っておりますので、必ずお受け取り下さい

《着替え》

男子→4階男子更衣室
女子→3階左側女子更衣室
※小さなお子様は、授業フロアでお着替えして下さい。

【姿勢矯正体幹トレ・大人向けコース】

《受付・授業開始》

10分以上前→4階にて待機
(姿勢矯正体幹トレコースの方)
10分前→**授業フロア**へ移動し、名前シールを受け取る
※現会員の方もシールのお渡しで出欠確認を行っておりますので、必ずお受け取り下さい
(大人向けコースの方)
10分前→**授業フロア**へ移動

《着替え》

男性→4階男子更衣室
女性→4階女子更衣室

《フロア案内図》

6階	姿勢矯正体幹トレ、大人対象コース授業フロア	
5階	こども器械体操コース授業フロア	
4階	受付	小学生男子更衣室(左側)
3階	こども器械体操コース 授業フロア	小学生女子更衣室(左側)

《授業フロア案内》

日数	日程	時間	コース	対象	授業フロア	
1日	7/15(月祝)	14:30~15:20	A 施設開放(50分)	1~3才	3階	
4日	7/23(火)~26(金)	13:00~13:50	B 体操4種目(50分)	年少~3年	5階	
3日	7/29(月)~31(水)	9:45~11:00	C 毎日体操4種目(75分)	年中~3年	5階	
		11:15~12:15	D バク転(60分)	年長~4年	5階	
2日	7/29(月)・30(火)	13:10~14:10	E 鉄棒(60分)	年中~3年	5階	
		14:25~15:25	F なわとび基礎(60分)	年中~6年	5階	
1日	7/31(水)	11:15~11:45	G 姿勢矯正体幹トレ(30分)	小3~中3	6階	
4日	8/8(木)~11(日)	10:00~11:00	H	体操4種目(60分)	年少~年長	3階
			I		1年~6年	5階
		11:15~12:15	J	年少~2年	5階	
			K 体育特訓(60分)	年長~5年	3階	
		13:10~14:25	L	毎日体操4種目(75分)	年少~1年	3階
			M		2年~6年	5階
		14:40~15:40	N	逆上がり特訓(60分)	年中~3年	5階
			O	体育特訓(60分)	年中~4年	3階
16:00~17:00	P	なわとび 応用(60分)	年中~6年	3階		
	16:00~17:10	Q	バク転(70分)	1年~6年	5階	
2日	8/8(木)・9(金)	17:25~18:15	R	走力向上(50分)	年中~2年	5階
	8/10(土)・11(日)		S		3年~6年	5階
4日	8/20(火)~23(金)	13:00~13:50	T	体操4種目(50分)	年少~3年	5階
	8/26(月)~29(木)		U	なわとび 基礎(50分)	年中~4年	3階

日数	日程	時間	コース	対象	授業フロア
1日	7/31(水)	10:05~11:00	い 肩&首こり解消ストレッチ(55分)	20代~60代	6階
		12:00~12:30	ろ 脳トレ・痛み改善体操(30分)	60代~80代	6階

《近隣の駐輪場案内》

2019.4月時点



- 1** [ラクエ四条烏丸](#) 徒歩3分 075-213-1010
京都市下京区四条通室町東入函谷鉾町 101 8:00~20:00 台数 84台 料金 1時間ごとに100円
- 2** [フルーツ自転車パーク地下鉄四条](#) 徒歩3分 0120-162-088
京都市下京区新町通綾小路下る船鉾町 24時間営業 台数20 利用料金12時間ごとに100円
- 3** [エコステーション21高倉地下駐輪場](#) 徒歩6分 0120-923-521
京都市中京区帯屋町 581
10:00~20:00 台数 94台 駐輪後最初の180分無料利用料金 3時間超~150円以降4時間毎50円。
- 4** [エコステーション21東洞院地下駐輪場](#) 徒歩6分 075-241-2227
京都府京都市中京区阪東屋町 6 5 2
9:45~20:15 台数240台 駐輪後最初の180分無料利用料金 3時間超~150円、以降4時間毎50円。
- 5** [くるとパーク四条烏丸南駐輪場](#) 徒歩6分 075-361-7431 京都市下京区綾小路通烏丸東入竹屋之町 251-1
24時間営業 台数68台 一時利用料金 入庫から30分まで無料 30分超~6時間まで100円
- 6** [京都経済センター](#) 徒歩3分 075-351-1300 京都市下京区四条通室町東入函谷鉾町 78番地
24時間営業 台数100台 利用料金12時間まで150円 12時間超~200円

駐輪場 Googleマップ



《近隣の駐車場案内》

駐車場アプリ
「PPPark」



駐車場 Googleマップ

